

L'informateur

volume 14, numéro 6

5 juin 2012

Ne manquez plus les événements de la vie scolaire!

Tout au long de l'année scolaire, les élèves et le personnel des différents établissements de la Commission scolaire de la Capitale mettent sur pied des événements à caractère culturel, sportif ou communautaire. Ces événements qui jalonnent l'année témoignent d'une vie scolaire animée, de l'engagement des élèves et de leur talent dans différents domaines.



Afin de ne rien manquer et de faire rayonner l'énergie et la passion qui animent nos écoles publiques et centres de formation, un agenda des événements est maintenant en ligne sur la page d'accueil du site de la commission scolaire, une initiative du comité culturel de la commission scolaire. ■

Le code d'éthique des élèves : une grande réalisation du comité jeunesse!

Lors du 3^e colloque sur la réussite éducative du Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec qui avait lieu le 27 avril 2012 au pavillon Desjardins-Pollack de l'Université Laval, le comité jeunesse de la Commission scolaire de la Capitale présentait le projet de code d'éthique des élèves.

Ce code d'éthique des élèves est un projet unique à Québec. En effet, en plus de ne trouver aucun équivalent dans la région, l'initiative émerge du comité jeunesse essentiellement composé d'élèves provenant d'écoles secondaires et de centres de la Commission scolaire de la Capitale. À la suite de nombreuses discussions, le comité a déterminé collectivement des attitudes prônant un climat sain dans les classes pour favoriser la réussite scolaire. Il se distingue du code de vie des élèves en ce sens qu'il ne dicte pas seulement des comportements, il repose avant tout sur des valeurs auxquelles les élèves doivent adhérer soit le respect, l'intégrité, la rigueur et l'engagement.

Les moyens utilisés pour en faire la promotion dans les établissements seront déterminés au début de la prochaine année scolaire. C'est à suivre! ■



Le marathon de lecture... vous êtes prêts? Lisez!

► **Cindy Ouellet**, enseignante de 3^e et 4^e année, école des Berges

Du 26 mars au 5 avril, les élèves, les enseignants ainsi que les membres du personnel de l'école des Berges se sont exercés à lire. Tout comme l'athlète qui s'entraîne pour une épreuve sportive, ils devaient relever un défi de lecture : lire 30 minutes et plus par jour pendant 9 jours. Au terme de ce beau projet, les parents ont été conviés à venir lire lors d'un rassemblement au gymnase. Plus de cinquante parents se sont joints à nous pour dévoiler les noms des participants se méritant des livres ou des entrées gratuites au Salon du livre de Québec. Au cours de ce marathon littéraire, 139 235 minutes ont été occupées à la lecture soit l'équivalent de 2 321 heures! Ce projet est né d'un défi quotidien à l'école des Berges de stimuler le goût de lire chez les jeunes. La lecture est nécessaire dans toutes les matières et dans notre quotidien, en plus d'être un facteur de réussite scolaire très important. ■



Le monde imaginaire de monsieur Écrivan

► **L'équipe-école du Beau-Séjour**

Les 17, 18 et 19 avril, nous avons eu la visite de monsieur Ivan Roy dans le cadre du programme La culture à l'école. Une rencontre enrichissante pour les élèves, mais également pour nous, enseignants! Complètement passionné de littérature jeunesse, il anime des ateliers ludiques intégrant jonglerie et art dramatique. Son but : stimuler et soutenir chez les jeunes le goût de la lecture, de la poésie et de l'écriture. Il vit, nourrit et savoure chacune des histoires qu'il partage avec les élèves. Nous avons eu l'occasion d'aller dans le gymnase, transformé pour l'événement en salon du livre, où plus de 1000 albums, romans et bandes dessinées y étaient exposés. Bref, l'invité a suscité la créativité et l'imagination des petits comme des grands. Mission accomplie M. Écrivan! ■



3^e cocktail-bénéfice réussi pour la Fondation Petits bonheurs d'école!

► **France Joly**, directrice, école Marguerite-Bourgeoys et membre de la Fondation

À la fin avril, la Fondation Petits bonheurs d'école (FPBE), anciennement la Fondation Georgette-Lavallée, tenait son 3^e cocktail-bénéfice au restaurant Turf Pub de l'avenue Cartier. Grâce à la générosité des gens lors de l'encan silencieux et de la vente des billets, un chèque de 22 175 \$ a été remis à madame Michelle Fitzback, présidente du conseil d'administration de la Fondation. Plusieurs représentants de la commission scolaire étaient présents à cette soirée.

Rappelons que la Fondation Petits bonheurs d'école est un organisme à but non lucratif qui offre aux enfants de milieux moins favorisés de la région de Québec un soutien financier, affectif et moral afin de faciliter leur intégration à l'école primaire. Des élèves de notre commission scolaire profitent du soutien financier de cette fondation que ce soit pour des lunettes, des vêtements, des services spécialisés ou encore des sorties éducatives. Le cocktail-bénéfice est un événement annuel majeur qui permet à la Fondation de poursuivre sa mission. Alors, soyez des nôtres l'an prochain! ■

« MA PREMIÈRE JOURNÉE AU SECONDAIRE »

Dans le cheminement scolaire d'un élève, le passage du primaire au secondaire constitue une période de transition qui peut être source de fébrilité et de stress. Pour apprivoiser cette étape majeure, nous vous offrons dans *L'informateur*, pour l'année scolaire 2011-2012, le témoignage d'élèves de première secondaire qui ont vécu l'expérience en septembre.

Ma première journée au secondaire

Comme à chaque fin d'été, mon cadran a sonné. Mais ce matin c'était différent. Quand il a sonné, je me suis recouchée. J'avais trop peur, mais j'ai fini par me lever. J'ai pris mon petit déjeuner et je me suis préparée. J'ai réalisé qu'il était déjà 8 h 30. J'ai réveillé mon père et j'ai pris mon sac. La peur et le stress montaient de plus en plus. Je ne voulais pas aller à l'école parce que je ne connaissais personne.

Rendue à l'école, mon visage a repris sa couleur parce que j'ai vu Laurie, Sabrina B. et Sabrina L. Nous sommes rentrées dans la grande école et sommes montées au quatrième étage dans le local 402. J'ai rencontré mon enseignant-ressource, monsieur Richard. Il a commencé à parler de lui et des règles. Tout allait bien.

J'ai adoré cette première journée dans cette merveilleuse école et, la prochaine fois, je n'aurai pas peur grâce à ma première journée à l'école secondaire de la Cité.

Mya Bouchard
élève de 1^{re} secondaire

ÉCOLE SECONDAIRE DE LA CITÉ

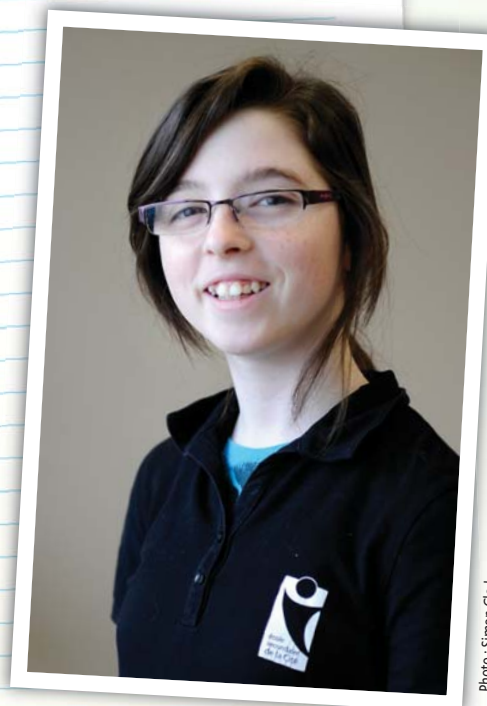


Photo : Simon Clark

Une commission scolaire... à quoi ça sert?

DANS LE BUT DE DÉMYSTIFIER LE RÔLE ET LA FONCTION D'UNE COMMISSION SCOLAIRE ET DE SES DIFFÉRENTES DIVISIONS ADMINISTRATIVES, VOUS POURREZ LES DÉCOUVRIR À TRAVERS CETTE NOUVELLE CHRONIQUE.

Les Services des ressources matérielles... à quoi ça sert?

► **Danielle Cauchon**, Secrétaire de gestion

Dans le but de soutenir la mission éducative de la commission scolaire, les Services des ressources matérielles ont la responsabilité de préserver l'intégrité de tous les bâtiments et établissements sur son territoire, d'assurer le bien-être et la sécurité des usagers (élèves, employés et bénévoles) fréquentant ces lieux ainsi qu'un transport des élèves adéquat et sécuritaire.

Dans le but de desservir efficacement la clientèle, les Services des ressources matérielles disposent d'une équipe chevronnée à l'écoute des besoins et des demandes dans les secteurs de la construction,

l'aménagement, l'entretien et la réparation, le transport des élèves, l'approvisionnement en biens et services (notamment, les services alimentaires, le programme lait-école, etc.), la messagerie, le stationnement, la reprographie et ce dans le respect des lois et règlements en vigueur.

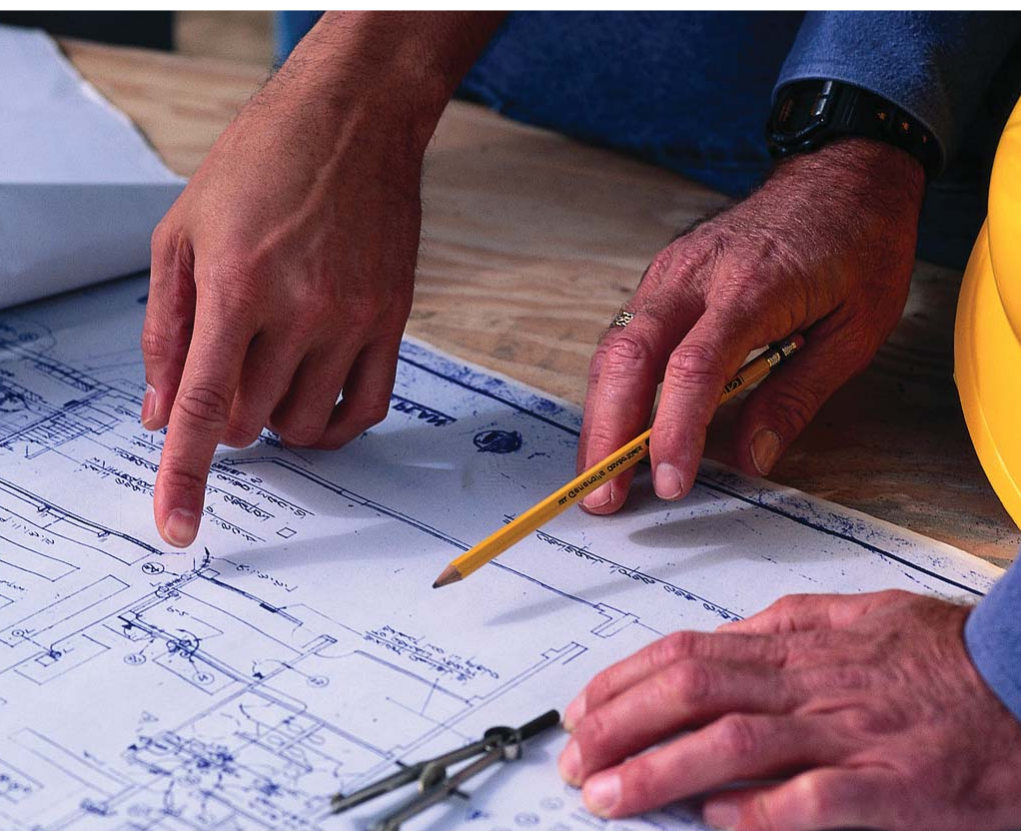
Dans le souci d'assurer un service de qualité à sa clientèle répartie sur un grand territoire (plus de 1 200 km²), ils ont désigné des responsables de secteur permettant ainsi aux établissements scolaires de disposer d'une personne-ressource à l'écoute de leurs besoins spécifiques.

Désirant agir de façon proactive, les Services des ressources matérielles mettent en place divers systèmes de contrôle de la qualité à des fins d'amélioration constante du service à la clientèle. Outre ses dossiers réguliers, ils gèrent plusieurs grands dossiers spéciaux, notamment l'économie d'énergie dans les bâtiments de la commission scolaire et les projets de construction et d'agrandissement d'établissements.

Afin de se conformer aux nouvelles normes environnementales en économie d'énergie et en réduction des gaz à effet de serre, les services des ressources matérielles ont réalisé, depuis 2006, des travaux contribuant à réduire de 15 % la consommation d'énergie sur l'ensemble de son territoire. Rappelons que la commission scolaire consomme en énergie l'équivalent de 4 000 maisons unifamiliales.

Parmi les projets de construction et d'agrandissement, mentionnons celui de l'école secondaire de la Cité dont les travaux débiteront cet été et qui représente un investissement de près de 8,5 M\$. Au cours des prochaines années, d'autres investissements de cette nature sont prévus dans les écoles situées dans la couronne nord du territoire de la commission scolaire, répondant ainsi aux besoins croissants d'une clientèle en pleine évolution.

En résumé, les Services des ressources matérielles constituent un pilier incontournable soutenant la vocation pédagogique de la Commission scolaire de la Capitale. ■



Unis pour l'Ody!

► **Doreen Perreault**, animatrice, école secondaire l'Odysée

Peut-être avez-vous déjà entendu : « Unis pour l'Ody! », nom du projet que portent fièrement les élèves d'un groupe de deuxième secondaire de l'école l'Odysée, soutenus par leur enseignante, Marie-Claude Poulin. Grâce à cette belle initiative, les élèves ont été nommés gagnants à deux reprises au Concours québécois en entrepreneuriat.

« Unis pour l'Ody », c'est d'abord une recherche-action. C'est une démarche sérieuse qui a amené les élèves à observer leur milieu afin de cerner un problème, l'analyser, puis de poser des actions pour tenter d'y remédier. À la suite de leur collecte de données, les élèves ont identifié un manque de visibilité de leur école et qu'elle n'était pas reconnue à sa juste valeur. Après avoir analysé plusieurs solutions, ils ont décidé de faire une campagne publicitaire comportant quatre volets : concevoir une publicité pour leur école, promouvoir l'ajout de la quatrième et de la cinquième secondaire, faire un « lipdub » et reproduire les logos de l'école sur des murs.

Afin de présenter leur campagne publicitaire et de recueillir de précieux conseils en ce sens, les élèves ont organisé une soirée à laquelle étaient invités des entreprises privées, des organismes communautaires, des députés ainsi que diverses personnes jouant un rôle dans la communauté de Val-Bélair. Cette soirée a été appréciée des personnes présentes et a permis aux élèves de créer le réseau de contacts nécessaires à la mise en œuvre de leur campagne publicitaire.

Souvenez-vous de « Unis pour l'Ody! », ces mots vous les reverrez! Déjà, le projet a gagné le prix de la région de Québec dans la catégorie Secondaire premier cycle, en plus d'un prix spécial Enracinement dans son milieu lors de la toute dernière édition du Concours québécois en entrepreneuriat. ■

L'auteure Dominique Demers visite l'école Saint-Claude

► **Josée Petitclerc**, enseignante en 1^{re} année, école Saint-Claude

Le 7 mai, les élèves du 1^{er} cycle ont eu le plaisir de recevoir l'auteure madame Dominique Demers. Madame Demers a fait la présentation de ses livres tout en racontant des histoires aux élèves et en échangeant avec eux. Les élèves avaient les yeux brillants et ils ont fait preuve d'une grande écoute. En espérant qu'un jour ce soit eux qui écrivent ou illustrent de beaux livres!

Chaque enseignante avait pris le temps de faire découvrir en classe les livres de l'auteure. Des œuvres, des travaux d'élèves créaient un décor unique dans le local où avait lieu l'animation.

Pour clore l'événement, un dîner-causerie a été organisé pour les enseignants de l'école. Ce moment fut d'une grande inspiration. Comme le titre d'un de ses livres le dit si bien : « Au bonheur de lire »! ■

Brébeuf à la conquête de New York!

► **Julie Mathieu**, enseignante en musique, école Jean-de-Brébeuf

Les 42 élèves de l'Harmonie avancée de l'école Jean-de-Brébeuf ont participé au *Heritage Festival* de New York du 26 au 29 avril. Ils en ont impressionné plus d'un lors de leur prestation à la *Riverside Church*, en commençant par le juge qui leur a donné une clinique de perfectionnement en harmonie!

Les élèves ont remporté une médaille d'or en harmonie, une médaille d'or en *Stage band* ainsi qu'une médaille d'argent en jazz vocal. Ils ont également reçu un prix spécial du jury pour leur moyenne de 96 % à l'harmonie, se méritant par le fait même une invitation au prestigieux *Festival of Gold* regroupant les meilleurs groupes entendus dans les différents concours du *Heritage Festival* partout aux États-Unis.



Les élèves de Jean-de-Brébeuf ont été d'excellents ambassadeurs de notre école par leur talent, leur gentillesse et leur respect des consignes. Bravo à tous! ■

Des nouvelles du projet FAST à l'école secondaire Vanier

► **Annie Gosselin**, directrice, école secondaire Vanier

Le 1^{er} mai, la direction de l'école secondaire Vanier ainsi que les différents partenaires du projet FAST (formation en alternance sciences et technologies) recevaient les élèves de 4^e secondaire, leurs parents, leurs enseignants, les entreprises associées aux projets ainsi que les partenaires financiers (MDEIE, Caisse Desjardins Des Rivières de Québec, la commission scolaire, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, Telus, la Fondation du Grand Québec et Synergie Éllipse). Cette rencontre a permis de les remercier d'avoir donné vie à ce projet ambitieux et innovateur. Grâce à leur engagement et leur persévérance, 56 élèves ont pu vivre un stage de cinq semaines en entreprise scientifique et technologique (trois après-midi par semaine) et bénéficier d'une tablette numérique qui permettait une flexibilité, une continuité et une communication entre l'école, les élèves et leurs parents. ■



Starmania, version Brébeuf!

► **Julie Mathieu**, enseignante en musique, école Jean-de-Brébeuf

C'est avec beaucoup de fierté qu'environ 80 élèves de l'école Jean-de-Brébeuf ont présenté l'opéra rock Starmania, du 8 au 10 mai à la salle Sylvain-Lelièvre du Cégep Limoilou, devant plus de 2 000 élèves, parents et amis. Accompagnés de leurs enseignants Julie Mathieu, Julien Tremblay, Odette Tremblay et Steve Julien, les élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire ont réalisé, à leur façon, une production musicale et visuelle du célèbre opéra rock créé en 1978 par Michel Berger et Luc Plamondon. Les décors et les costumes ont été réalisés par une vingtaine d'élèves grâce à l'usage de matériaux recyclés.



Photo: Simon Clark

Les aspects techniques du spectacle ont été réalisés par une cinquantaine d'étudiants de 2^e et 3^e année inscrits au programme en audiovisuel du Cégep Limoilou, ce qui a permis d'en mettre plein la vue aux spectateurs! Les élèves ont pu développer un grand esprit de fraternité durant le projet contribuant ainsi à augmenter leur sentiment d'appartenance envers leur école et leur quartier. Leur créativité a également été mise à grande contribution. Félicitations à tous pour ce grand succès! ■

Un défi relevé par 63 adolescentes : courir 5 km!

► **Mélanie Rhainds**, directrice adjointe, 3^e secondaire et adaptation scolaire, école secondaire La Camaradière

Le 15 mai, 63 amies ont relevé un défi de taille soit courir 5 kilomètres avec 9 de leurs enseignantes. À la suite d'un programme d'entraînement d'une durée de 6 à 8 semaines, les participantes étaient préparées mentalement et physiquement en vue de l'ultime course qui se déroulait à la base de plein air de Sainte-Foy. Une belle façon de célébrer ensemble les efforts des derniers mois.

Loin d'être laissées à elles-mêmes pour accomplir cet exploit, elles ont été accompagnées dans leur entraînement par monsieur Jean Brouillet, enseignant en éducation physique, ainsi que par les kinésiologues, les nutritionnistes et les mentors de l'organisme Filleactive. Mobiliser toutes ces filles à l'heure du dîner, pour venir s'entraîner sur une base volontaire et obtenir la participation de 63 de celles-ci à une épreuve de 5 kilomètres tient de l'exploit! Cet effet de masse a attiré de jeunes adolescentes de tout genre. Des plus sportives aux moins sportives. Il y avait une fierté indéniable sur les visages lors de l'accomplissement du 5 kilomètres, couplé à un fort sentiment d'appartenance et d'identification au fait d'être « des filles en forme » quels que soient leurs attributs physiques. Certaines d'entre elles comptent d'ailleurs continuer à courir à l'école ou à la maison. Filleactive prône l'image du dynamisme, le plaisir de relever des défis entre filles, le goût de foncer vers de nouvelles expériences et la confiance en soi.

Félicitations à toutes les participantes et merci aux enseignantes qui se sont jointes à l'événement! ■



J'entreprends les logos

- **Kathleen Savard**, enseignante et **Joannie Laberge**, conseillère en orientation et responsable de l'approche orientante, école secondaire Vanier

Depuis quelques années, l'école secondaire Vanier permet à ses élèves de vivre plusieurs activités entrepreneuriales. Des situations d'apprentissage entrepreneuriales sont vécues en classe en intégrant l'approche orientante. Durant l'année scolaire 2011-2012, une enquête réalisée auprès des élèves de l'école a permis de constater qu'il leur est difficile de différencier les apprentissages scolaires des activités entrepreneuriales ou orientantes.

Pour résoudre ce problème, des élèves de 3^e secondaire de l'école, soutenus par leur enseignante d'arts plastiques madame Kathleen Savard, ont réalisé les logos de l'approche orientante et de l'entrepreneuriat. Ces logos identifieront le type d'activité proposé par les enseignants.

Pour réaliser leur mandat, ils ont effectué plusieurs tâches : la recherche d'informations sur les logos, sur l'approche orientante et sur l'entrepreneuriat. Ils ont aussi développé des connaissances techniques et théoriques liées au domaine des arts. La réalisation de ce projet entrepreneurial a également permis aux élèves de découvrir les métiers des arts graphiques et de les sensibiliser au rôle des logos dans les médias et la publicité.

L'excellent travail des élèves a reflété leur créativité et leur persévérance. Félicitations aux deux gagnantes : Alyson Bourque et Mélanie Boudrias. Leurs logos seront utilisés dès l'année scolaire 2012-2013! ■

Des élèves de l'école secondaire Vanier ont participé au demi-marathon international de Québec

- **Annie Gosselin**, directrice, école secondaire Vanier

Dix membres du personnel et 14 élèves de l'école secondaire Vanier ont participé au *demi-marathon international de Québec*, au début de mai. Les séances d'entraînement du groupe ont démarré à l'automne grâce au nouveau programme *Jeunes actifs au secondaire*. Cinq membres du personnel et 12 élèves ont terminé la course de 21,1 km alors que les autres ont relevé le défi du 10 km. Il s'agit d'une belle preuve de persévérance pour ces personnes qui, pour la plupart, n'avaient jamais fait de course à pied! Félicitations à tous les participants! ■



Des vidéos qui abordent le thème de l'intimidation à l'école secondaire La Camaradière

- **Simon Tremblay**, agent de sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse, Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale Nationale

Le 31 mai aura lieu la projection des courts-métrages des élèves de 3^e secondaire du cours de Projet personnel d'orientation de l'école secondaire La Camaradière, à la Salle Guy-Bédard. De jeunes participants au projet ont écrit ce communiqué, qui se veut un témoignage de leur expérience : Ce périple, qui a commencé en novembre 2011, nous a incités à demeurer en classe, tout en nous permettant d'explorer différents métiers du 7^e art. Le projet cinéma nous permet de développer différentes habiletés sociales, individuelles et professionnelles, ainsi que des qualités entrepreneuriales telles que l'entraide, l'autonomie, le sens des responsabilités et la coopération. Au début du projet, nous avons exploré les différents genres du cinéma et approfondi nos connaissances sur le langage cinématographique. Après la théorie, enfin l'action : écriture du scénario, choix des plans de caméras, capture d'images, montage et organisation de la soirée de lancement des projections.

Selon William Labrecque, membre de l'équipe de tournage : « C'est vraiment un projet intéressant et stimulant. Ce fut une super belle expérience. L'atmosphère lors du tournage était vraiment électrisante. Pour moi, ce projet cinéma m'a motivé à demeurer sur les bancs d'école et m'a éclairé sur mon cheminement de carrière ». Une autre participante au projet, Joanie Bourgault, organisatrice du lancement, mentionne : « C'était le *fun* de faire la conception du dépliant, mais je préférerais les tâches où j'étais en action! » Ce projet a été réalisé grâce à plusieurs partenaires : le Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale Nationale, Fusion Jeunesse, l'Université Laval, l'école secondaire La Camaradière et la Table d'actions préventives jeunesse de Duberger-Les Saules.

Un merci tout spécial à Louise Vachon, enseignante, Caroline Chénier, coordonnatrice Fusion Jeunesse, Éric Lefrançois, agent de liaison Persévérer autrement et Simon Tremblay, agent de sensibilisation à l'entrepreneuriat jeunesse. ■

Tout un succès! 2^e édition du 5 km de l'ÉMOICQ

► **Pierre Lefebvre**, psychoéducateur et **Annie Richard**, psychoéducatrice, École des métiers et occupations de l'industrie de la construction de Québec

La deuxième édition de la course de 5 km de l'École des métiers et occupations de l'industrie de la construction de Québec (ÉMOICQ) s'est tenue le 19 avril. Les organisateurs de la course, les psychoéducateurs Annie Richard et Pierre Lefebvre, avaient comme objectifs de faire bouger les élèves et les membres du personnel tout en ramassant des fonds pour soutenir des élèves en difficultés financières. Un trajet de 1 kilomètre, que les coureurs devaient parcourir 5 fois, a été tracé dans le parc industriel Saint-Malo. Le départ avait lieu devant l'ÉMOICQ et le signal a été donné par la présidente d'honneur de la course, madame Louise Laliberté, commissaire à la commission scolaire.



Plus de 475 coureurs, élèves et membres du personnel, se sont inscrits à la course en déboursant un montant de 5 \$. Des partenaires ont aussi contribué par leurs dons et commandites à augmenter le fonds d'aide. Un montant de 3 000 \$ a été récolté et sera redistribué aux étudiants sous forme de bons d'achat d'épicerie, de laissez-passer d'autobus, etc. De nombreux prix de participation ont également été remis aux élèves. Les trois gagnants ont reçu des médailles d'or, d'argent et de bronze. Devant le succès de cet événement, l'ÉMOICQ a décidé d'en faire une tradition printanière! La troisième édition est donc déjà au calendrier pour avril 2013. D'ici là, continuons de nous garder en forme! ■



Fête de la reconnaissance au CFP de Neufchâtel

► **Nicole Boulanger**, enseignante, Centre de formation professionnelle de Neufchâtel

Comme chaque année, le Centre de formation professionnelle (CFP) de Neufchâtel a organisé une soirée de reconnaissance pour sa cohorte de finissants de 2011-2012. Encore une fois, cet événement a été un franc succès grâce à l'implication de partenaires importants que la direction tient à remercier dont la Caisse Desjardins Des Rivières de Québec, Équipement L.A.V. Inc., Rocand et Leica qui ont apporté un appui significatif à la réussite de cette soirée. Également, l'implication de notre personnel dans l'organisation et la logistique a été grandement appréciée des participants. De plus, nous voulons souligner la performance du groupe de musique *Words and Melow quartet* qui a séduit l'auditoire tant par son répertoire que par le talent de ses musiciens.

C'est dans ce climat de collectivité que nous avons pu mettre à profit toute cette synergie au bénéfice de nos élèves afin de souligner avec fierté leur réussite scolaire. Bon succès dans vos projets d'avenir! ■

Capsules stratégiques



CAPSULE MAÎTRISONS LE FRANÇAIS

DIPLÔMÉ et GRADUÉ

Une personne ne peut pas être *graduée*, elle ne peut être que **DIPLÔMÉE**. Un thermomètre, une éprouvette peuvent être **GRADUÉS**, pas une personne. Ex. : C'est une infirmière **DIPLÔMÉE**, c'est-à-dire qu'elle a son diplôme. Son thermomètre est **GRADUÉ** en Celsius.

« Diplômé et gradué » dans Chouinard, Camil. 1500 pièges du français écrit et parlé au Québec et au Canada, 3e éd. rev. et augm., Québec, Les Éditions La Presse, c2006, p. 112.

Gracieuseté des Éditions La Presse

CAPSULE SANTÉ GLOBALE

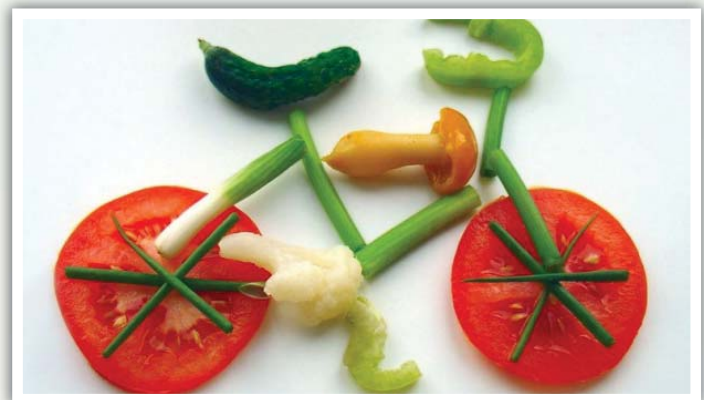
Préparer une boîte à lunch santé : loin d'être une corvée!

Par manque de temps ou d'idées, le repas du midi peut rapidement s'avérer un casse-tête. La tentation, parfois forte, de manger sur le pouce dans les foires alimentaires ne nous permet pas toujours de faire des choix santé. Si vous préparez votre propre boîte à lunch, manger de façon saine et rapide devient rapidement plus accessible. La recette : de la volonté, un peu de temps et un brin d'imagination!

Quelques trucs pour faciliter la préparation de votre boîte à lunch :

- planifiez vos dîners de la demande avant d'aller à l'épicerie;
- lavez et coupez vos fruits et légumes à l'avance;
- préparez des portions supplémentaires lors de vos repas pour le souper;
- cuisinez des plats individuels à l'avance que vous pouvez congeler;
- encouragez toute la famille à participer.

Une petite fringale? C'est bien connu : près de 80 % des Canadiens ont l'habitude de prendre des collations entre les repas. Lorsqu'elles sont équilibrées, celles-ci permettent de faire le plein d'énergie et d'éviter la surconsommation aux repas. Les meilleures collations sont celles qui apportent des glucides (ex. : fruits, légumes, barres tendres, croustilles de riz, etc.) ainsi que des protéines (ex. : noix et graines, fromage, yogourt, etc.).



Bon appétit!

Source : Ssq.ca

Capsules stratégiques

CAPSULE ÉCOLO, LE SAVIEZ-VOUS?

Le plastique et ses utilités

Rapporter pour recycler, ça peut servir à te couvrir la tête! Par exemple, on peut fabriquer des casquettes avec certains tissus contenant du plastique recyclé.

Les contenants de plastique consignés Québec que tu rapportes chez ton détaillant sont transformés en fibres qui entrent dans la fabrication d'objets que tu utilises chaque jour. Environ 4 bouteilles de 2 litres servent à fabriquer une casquette.

Les matières plastiques occupent une place importante dans nos vies. Les jouets en polystyrène, la poêle à frire en téflon, le t-shirt en dacron, le tapis en nylon, la perruque à cheveux en acrylique et les pneumatiques sont autant de plastiques qui nous entourent.

Le plastique, dérivé du pétrole ou du gaz naturel, est un terme qui désigne un ensemble de composés chimiques que l'on nomme polymère. Ce dernier se retrouve sous forme granulée, fluide ou en poudre et est souvent identifié par le mot résine.

Source : *Plastique*, [En ligne], 2012.

Gouvernement du Québec,
[http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/outils_pedagogique_-_fiches_secondaire.pdf]
(Consultée le 26 avril 2012).



Cette parution est la dernière de l'année scolaire 2011-2012. Merci et à l'année prochaine!

LE SECONDAIRE PUBLIC
LA BONNE ÉCOLE

Commission scolaire de la Capitale
1900, rue Côté
Québec (Québec) G1N 3Y5

La forme masculine utilisée dans les textes désigne autant les femmes que les hommes. Les photographies d'élèves doivent être accompagnées des formulaires d'autorisation parentale signés. Merci de rédiger des articles d'une longueur maximale de 200 mots, en indiquant l'auteur du texte. Faites parvenir le tout à communications.sec@cscapitale.qc.ca.

Production : Secrétariat général | Coordination et rédaction des textes (sauf indication contraire) : Ephi Papakirtsis-L'Archer | Collaboration : Christine Spychala
Design graphique : ExtremeConcept.ca